

Jadłospis na 05.04.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszc</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. / g <sub>pszc</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>pszc</sub> / z sosem spaghetti /s, g <sub>pszc</sub> , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> , g <sub>ows</sub> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2433 kcal</b> <b>B: 93,3 g</b> <b>T: 97,4 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe:</b> <b>42,6 g</b>	<b>W: 325,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>72,3 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 32,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszc</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. / g <sub>pszc</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>pszc</sub> / z sosem spaghetti /s, g <sub>pszc</sub> , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszc</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> , g <sub>ows</sub> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2428 kcal</b> <b>B: 91,5 g</b> <b>T: 98,2 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe:</b> <b>42,6 g</b>	<b>W: 322,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>71,8 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 30,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>pszc</sub> / z sosem spaghetti /s, g <sub>pszc</sub> , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> , g <sub>ows</sub> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2242 kcal</b> <b>B: 90,6 g</b> <b>T: 94,2 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe:</b> <b>39,3 g</b>	<b>W: 294,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>35,7 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>pszc</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. / g <sub>pszc</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>pszc</sub> / z sosem spaghetti /s, g <sub>pszc</sub> , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> , g <sub>ows</sub> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2433 kcal</b> <b>B: 93,3 g</b> <b>T: 97,4 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe:</b> <b>42,6 g</b>	<b>W: 325,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>72,3 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 32,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>pszc</sub> / z sosem spaghetti /s, g <sub>pszc</sub> , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> , g <sub>ows</sub> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2211 kcal</b> <b>B: 104,8 g</b> <b>T: 97,3 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe:</b> <b>38,7 g</b>	<b>W: 264,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,2 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 36,7 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>pszc</sub> , g <sub>ows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 108 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b> tłuszczowe:</b> <b>45 g</b>	<b>W: 201 g</b> <b>w tym cukry: 72</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>